

Ensalada ácida de jícama

Sirve: 9 porciones

Ingredientes

2 tazas jícama, pelada y picada

1 lata naranja mandarina, en lata con almíbar liviano (11 onzas)

1 1/2 cucharadas jugo de limón (el jugo de un limón)

sal (al gusto, opcional)

cilantro (opcional)

Preparación

1. Corte la jícama por la mitad para contar con un lado plano y estabilidad.
2. Pele la jícama usando un cuchillo pequeño y afilado.
3. Corte la jícama en pequeñas tiras o ralle usando un rallador.
4. Agregue todos los ingredientes en un tazón y disfrute.

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	49
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	5 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	9 mg
Hierro	0 mg
Potasio	108 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza